النظام الغذائي ١٦٠٠ سعرة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٢	٦٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٦٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ٩ حصص نشويات
- ٤ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

